



生活报道 “倒头就睡”或是疾病前兆

“倒头就睡”不一定是好事

人从上床准备入睡至脑波显示进入睡眠状态,一般需时15至30分钟,时间太短或太长其实都是异常症状,太长就是人们熟悉的“入睡困难型失眠”;但太短则常被人们忽略和误解。

实际情况是,“倒头就睡”很可能是身体发出的警讯,是疾病到来的前兆。

一项研究报告称,只有严重睡眠不足或患有某些睡眠紊乱症(如“睡眠呼吸中止症”,指的是在睡眠中出现呼吸暂停现象,该症通常由气管中的机械问题引起,有时也可能是神经系统失调的先兆)的人,才拥有“立即入睡”的本领。这些人不仅能在床上“倒头就睡”,

甚至坐着或站着都能入睡。

鼾声如雷是标志

睡眠呼吸中止是怎样“祸害”神经系统的呢?临床上定义的呼吸暂停指的是两次呼吸至少有10秒的间隔,这期间人体可能会出现血氧饱和度下降等现象。一般情况下,睡眠呼吸中止症可以分为三种:中枢型、阻塞型和混合型。中枢型指的是大脑不再向控制呼吸的气管肌肉发出相应信号,引起呼吸中止;阻塞型是因为气管肌肉发生物理性松弛,使气管变窄,暂时阻断通路;混合型则是前两种的混合。三种类型的标志性表象都是“鼾声如雷”。

一晚呼吸中断数百次

对阻塞型睡眠呼吸中止

症(OSAS)的病人而言,脑部会感应到身体缺氧,于是命令身体用力呼吸,因而造成短暂的苏醒。

一旦醒来,咽喉部恢复紧张,呼吸道打通,呼吸就恢复了正常,病人又可以入睡。但睡着后,咽喉部又开始松弛塌缩,呼吸用力的程度也跟着增加,睡眠再次被打断了。这种恶性循环每晚会打断睡眠数百次以上。但大部分的呼吸中断及苏醒的时间都很短,病患自己都不记得了。

好习惯可缓解病症

美国睡眠医学会提供了以下几种一般性治疗方案:维持理想体重;睡前避免喝酒;避免服用安眠药;采用侧睡姿势。

身体密码 Health Code

有化妆习惯女性更易招蚊子

蚊子凭气味选择叮咬对象。科学家研究表明,蚊子叮人是有选择的,能为蚊子带来丰富胆固醇和维生索的人最受蚊子青睐。大多数化妆品中都含有硬脂酸(一种脂肪酸),所以化妆的人比不化妆的人更受蚊子

“欢迎”。至于一个人的胆固醇水平,倒不会左右蚊子的判断力,除非有足够胆固醇贮存在体表皮很厚的地方。当然也有一些气味是蚊子讨厌的,如月桂叶、柠檬草油、香茅、大蒜和香叶醇的气味。

中年独居者易患痴呆症

芬兰一项新研究表明,中年独居者到老年后易患阿尔茨海默氏症等痴呆疾病。

据芬兰媒体报道,芬兰国民健康与福利研究所、库奥皮奥大学及瑞典卡罗琳医学院联合研究小组对2000名芬兰人进行了长期跟踪研究。结果发现,中年时独居的人到70岁后

患阿尔茨海默氏症等老年痴呆症的几率比有伴侣的人高出一倍,其中,50岁丧偶或者离婚的人患老年痴呆症的风险更高。

这一研究成果表明,社会因素对保护人的大脑健康有着重要意义,关怀和帮助中年独居者可以减少其患老年痴呆症的风险。

性情解码 Decoding Disposition

主动权是谁的

树上春

他们俩从认识开始就是和谐的一对。他有时候貌似玩笑地说:“你每次都不主动。”所以她有时候也会幻想,或许那次,自己应该主动一点。

一个夏天的晚上,在沙发上激情过后,两个人洗了澡,又吃了西瓜,然后躺在床上睡觉。她心满意足,趴在他的后背上,闻着他身上独有的那种很男人又很清新的味道,忽然再次爱意丛生,她悄悄在他耳边说:“我们再来一次吧。”原以为他

会立刻翻身扑过来,要不,至少也能得到一个温柔的吻,没想到,他不耐烦地说:“烦死了,我好累。”然后转身呼呼大睡。

她躺在黑暗里,一个人气得要死。原来,对男人来说,如果你主动,正巧他也欲火焚身,则是你懂情趣;如果时机不对,则会迎来一声怒喝。男人在两性中的霸权和暴力真是延续古今,未曾有丝毫的改变啊。即使他是那样一个体贴温柔的男人,哦,曾经是。

这天晚上,她因此气得翻来覆去睡不着觉,甚至想把他拉起来暴打一顿,或者冲他大喊大叫:“你怎么能这么对我?”她越来越气,以至于做梦都在跟他吵架。

然而,就在凌晨,他忽然翻身过来,紧紧地抱住了她。他一边半梦半醒,一边上下摸索,亲她的脸颊。但她憋着一肚子气,一脚就把他踹开了。他有点清醒了,却仍是嬉皮笑脸,再次抱了过来。“你昨天晚上对我那

么凶!”她抱怨道。而他则很惊讶:“什么?哪儿有?我只记得自己睡着了啊。再说我怎么会对你凶呢!”话说完,他便吻了过来。这次不知道怎么搞的,她好像完全没有力气推开他了。

就是这样!果然!男人在两性中的霸权和暴力真是延续古今,未曾有丝毫的改变啊!但,大概两性就是这样分工的,一个负责进攻,一个负责接受;一个负责死皮赖脸,一个负责欲拒还迎。她不敢再想下去。

宝宝出生体重和IQ成正比

权威的《英国医学期刊》早就提出了这样的假设:出生时体重重的婴儿,当他们长大成人时,他们的IQ要高出平均水平。直到20世纪70年代末期,美国一家研究机构针对3484位居民作了调查,他们出生时的体重由2.2磅到8.8磅不等。通过研究IQ测试结果,科学家们发现:一般来说,那些出生时重5.5磅的人比出生时体重8.8磅的人IQ要低10个点。

事实上,胎儿的发育远比出生时的体重要重要得多。胎

儿在平和安静的环境下成长,自然,他的大脑就发育良好。

最近丹麦的一群医生则证明:婴儿出生时的体重确实会影响IQ,但当新生儿体重超过9.3磅时,这种影响将会消除。



综合信息

- 旅游
- 其他
- 园林景观
- 求购
- 求租
- 出租
- 转让



其他

- 都市丽人 休闲礼仪。13813887702
- 夏日倾情 商务、休闲。13813861369
- 尚美天空 学生休闲。81963333
- 含羞 公关休闲。81563888

- 清馨 淑女模特。51522801
- 唯美度 学生、模特。52978667
- 美少妇 休闲、礼仪。66706855
- 静若芷水 学生、休闲。51932177
- 彩蝶轩 学生、模特。51567370
- 白雪 休闲、礼仪。13182939191
- 依柔 休闲礼仪。13151585957
- 真情 学生休闲。13222049793

- 媚儿 学生模特。52928685
- 依恋 学生白领。81522659
- 江南美人 学生模特。15295551239
- 天使 学生模特。83897896
- 艳姐 休闲。83806560
- 天上人间 高雅、休闲。83003111
- 贵夫人 白领、学生。83965839
- 纯情 学生商务。52015666
- 靓丫头 休闲。15050566505
- 柔情 休闲、礼仪。81518555
- 明星 休闲、礼仪。85113888
- 醉美人 休闲、礼仪。51950666
- 雪舞菲芳 模特、礼仪。86329722

- 甜心 礼仪。15951944319
 - 雅萱 休闲。15850789289
 - 异域风情 模特、白领、佳丽。86204999
 - happy 休闲、礼仪。81632221
 - 丽人行 模特、白领。13770510212
 - 佳人 学生、白领。82098899
- 求购**
- 急购 隔断、空调、酒店、桌椅、废旧。13770783072
 - 高收 空调、酒店、桌、椅、废。13915971885
 - 高购 桌椅、隔断、空调、橱。13951717463
 - 专收 空调、桌、椅、床。86614513

- 求购 蛋糕、面点设备。13770761372
- 高收 空调、酒店、家具、床。13913969981
- 回收 空调、家具(啥都要)。52935883
- 高收 空调、酒店、电器、床。13915999380
- 高收 空调、桌、椅、地板、废。13611518904
- 应天收 空调、酒店、桌、椅、地板。13913962203
- 高收 空调、桌、椅、地板、废旧。13770597155
- 高购 办公、家具。13951035573
- 高收 空调、办公、家具(废)。13913852532
- 回收 钢门、窗专业拆除。13002511757

- 民收 空调、家具。15996207785
- 其他转让**
- 转让 河海大学全自动投币洗衣机,学生用,年收入拾万元。13002549529
 - 转让 馒头设备。13851479472
 - 转让 奔4电脑550元。13813803987
- 丧葬服务**
- 吉安丧葬服务**
- 清洗穿衣,布置灵堂,写挽联,下葬。费用:灵堂材料+服务费+骨灰盒=780元,寿衣260元/套。服务结束,满意付款。13913991958王

生活直通车

搬家服务



搬家服务

- 喜顺 83433888、人、车多、厂、厢、长、短途、特价
- 喜顺 86270990 免楼层 86666942 厢
- 喜临门好,半价。85436939 厢
- 喜悦搬家 86400888、86411888
- 喜顺 厢。84461508、86665655 优
- 喜临门 厢,8.8元/车。85500246
- 金福 栖霞、下关。85512201 厢
- 喜顺 86475563 免楼层 厢,满意100。86270339
- 河西人多,88,厢。86279339 优

喜顺人多免楼层

86279827

喜顺免楼层人多

86278226

- 喜顺 80起。81746888 厢,低优
- 喜庆 100搬家,厂,包满意。85329990
- 双喜家,28起、移空调。66896955
- 喜顺 搬家、移空调、规模大、市区人多、优。86293992
- 双喜家、琴、长途。85981758
- 喜顺 搬家、100。86279888 厂、厢、移空调
- 喜顺 长途、家、厂。85948161 特优
- 鼓楼 喜顺、家。83434208
- 喜临门 6.8/车、移空调。85331784
- 双喜 专业、包满意。84230972

喜顺搬家

84458819、84233938

- 喜顺 免楼层、人多。86475446 长短途
- 城东 厢。84436548
- 福临门 厢,18元/车。85512638
- 双喜家、单位、长途、空调、5米。84230982
- 喜庆 厢,6.8元,移空调。68838635
- 双喜家、低价、服务好。84234816
- 河西 搬家、价优。86270906
- 富贵 半价。52611082 厢
- 喜庆 半价厢。85384326
- 喜顺 搬家、免楼层。86475402

喜顺专业搬家琴半价

86455277

喜顺搬家长短途

85117211

- 喜临门 家、厂、货、5米。84864645
- 喜临门 搬家、厂、移空调。84234806

- 喜临门 厢,6.6元/车。68839046
- 迈皋桥 厢。83131268 低
- 喜庆 厢、半价、全市连锁。86653506
- 下关 搬家。85436855 包满意
- 富贵 半价,厢。52635440
- 中央门 家、琴。66853100

双喜搬家厂学校

84855025

双喜搬家

83722888

- 喜顺 家,特价。52615226
- 喜顺 家。86551061 特低
- 喜顺 厢。52622577 半价,86608954
- 喜顺免楼层。86612038 厢、优
- 河西 家。86418794
- 中央门 厢。83136658 优
- 双喜 优免楼层。86058866
- 迈皋桥 厢。85332209 低
- 迈皋桥 厢。85798385 低
- 富贵 厢。84827275 特价
- 迈尧 厢。85335107
- 富贵 厢。84816986 半价
- 下关 搬家。58769026 包满意

- 下关 家。58817553
- 迈尧 厢。85335208 特低
- 秦淮 家、厂。52646509 同行低
- 八喜 搬家长短途。86661604
- 富贵 厢。84805649 优

喜临门 120元搬家

84299982

- 迈尧 厢。83134858 低
- 迈皋桥 厢。85300006
- 河西 家。84816853 特优
- 雨花 家。52435526
- 益民 搬家。86222038
- 迈皋桥 家。85331216 低
- 喜顺 免楼层、人多。86553348
- 白下 搬家。84860076
- 白下 搬家、琴。86681300 厢
- 江宁 家、厂。51193262
- 福顺 专业搬家。83419602 厢
- 江宁 搬家。52158321
- 双喜 家、长途、厢 5.8。52401323
- 城东南 搬家,货运⇒全国。52600462 厢
- 双喜 厢。52384035 低
- 双喜 家、家具、拆装、专业。84234669

- 下关 家。58826678
- 秦淮 家、低。52645193
- 秦淮 家。86686400
- 惠好 搬家,5米,加长。52614643
- 白下 搬家。84491855
- 佳顺 搬琴、家、拆装家具,长途 优。81623362

双喜搬家厂起重

52353151 价优。

- 江宁 家。52146520
- 后宰门 厢。84828897 优
- 八喜 搬家,长途,厢。86668083
- 江宁 家、厂、起重。52641767 低
- 城东 家、人多。84436548
- 江宁 家、厂、车,人多。52126610
- 益民 专业搬家、琴。86669485
- 江宁 厢。87193122
- 八喜 搬家,货、长途。83876567
- 福临门 迈尧,厢。85330301
- 喜顺 厢。83426651

货运服务

- 双喜 搬家、厂、货运、起重。13451862181